

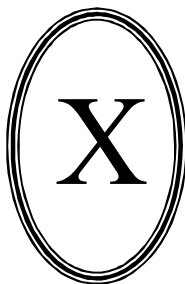
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ УКРАЇНИ «КПІ»
ОЛІМПІЙСЬКА АКАДЕМІЯ УКРАЇНИ



ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В КОНТЕКСТІ СУЧАСНОЇ ОСВІТИ

Матеріали X Міжнародної науково-методичної
конференції

18-19 червня 2015 р.



Київ

2015

**АНАЛИЗ ЦЕННОСТНО-МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ ЖЕНЩИН,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМИ ФИТНЕС-ПРОГРАММАМИ**

Введение. Анализ научной литературы показал наличие большого количества исследований по проблеме мотивации занимающихся в фитнес клубах. В частности, проведено исследование мотивационной сферы клиентов клубов, позволяющее разделить мотивы на три группы: «здоровье», «внешний вид», «социальный фактор», с анализом мотивации клиентов разных возрастных групп [1]. В отдельной группе стоят исследования мотивационной сферы клиентов, занимающихся аквафитнесом [2, 4].

Следует отметить, что сравнительный анализ мотивации клиентов аквафитнеса и групповых фитнес-программ в зале не представлен в научных исследованиях. Кроме того, особый интерес представляет рассмотрение вопроса ценностно-ориентационной сферы клиентов посещающих групповые программы занятий.

Цель работы: на основе психологического тестирования и анкетирования изучить ценностно-мотивационную сферу женщин, занимающихся оздоровительными фитнес-программами.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось на базе бассейнов г. Пинска (Беларусь) среди занимающихся аквафитнесом (n=62), а также среди женщин, посещающих групповые программы занятий фитнес-клубов (n=58). Всего в исследовании приняли участие 120 женщин в возрасте от 19 до 45 лет. Все опрошенные женщины были разделены на группы согласно возрасту (18-30, 31-45 лет), и программам занятий (аквафитнес и групповые фитнес-программы).

Результаты исследования и их обсуждение. Согласно результатам исследования, в структуре свободного времени у 85,5%

опрошенных женщин всех групп преобладают активные формы досуга. В общем, большая часть опрошенных тратят на организованные физкультурно-оздоровительные занятия 4 часа в неделю, в качестве дополнительных занятий респонденты посещают тренажерный зал, плавание, занятия йогой. Так, 55% респондентов занимаются 4 часа в неделю, 33% - 3 часа, 12% - 2 часа.

Основным мотивом для занятий аквафитнесом 55 % женщин в возрасте 31-45 лет является сохранение и укрепление здоровья, у 25% - мотивом служит улучшению настроения, самочувствия и получение положительных эмоций, 20% респондентов посещают занятию с целью коррекции фигуры. У женщин молодого возраста (18-30 лет) основным мотивом к занятиям аквафитнесом является коррекция фигуры (75% женщин).

У женщин, занимающихся в фитнес-зале, мотивы к занятиям ранжировались следующим образом: 85 % женщин в возрасте 30-45 лет, посещают занятия с целью коррекции фигуры, 10% сохранения и укрепления здоровья, и только 5% женщин, с целью интересного времяпрепровождения, улучшения настроения и самочувствия. При этом характерно, что все женщины в возрасте 18-30 лет (100%) посещают занятия в фитнес-зале с целью коррекции фигуры.

Анализ ценностно-ориентационной сферы женщин показал, что все клиенты групповых фитнес-программ отдают предпочтение профессиональным качествам инструктора (85% женщин), который проводит с ними занятия, для 20% респондентов приоритетным является условия проведения самих занятий, и только 5 % женщин указывают на высокую значимость ценового фактора.

Среди профессиональных качеств фитнес-инструктора на первое место клиенты ставят умение создавать и поддерживать положительный эмоциональный фон на занятии (65% опрошенных), 25% отдают приоритет высокому качеству показа упражнений, а 10% респондентов наиболее важным считают постоянное внимание фитнес-инструктора и индивидуальный подход к занимающимся.

Таким образом, по данным проведенного исследования можно сделать следующие **выводы**:

- мотивационная сфера клиентов групповых фитнес-программ зависят от возраста занимающихся и направленности занятий;
- основным мотивом женщин в возрасте 18-30 лет и женщин, посещающих групповые занятия в зале, является коррекция фигуры, в то время как у женщин 31-45 лет и женщин, занимающихся аквафитнесом, - сохранение и укрепление здоровья.

Литература

1. Антипенкова, И.В. Особенности проведения занятий оздоровительной направленности с лицами женского пола 20-45 лет / И. В. Антипенкова //

Здоровье. Физическая культура. Спорт: сб. науч. тр. – Смоленск: СГИФК, 2002. – С. 9–12.

2. Арефьев, В.Г. Современные фитнес-технологии повышения уровня физического состояния женщин первого зрелого возраста / В. Г. Арефьев // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). – Х., 2005. – № 1. – С. 73-78.

3. Захарова, М.В. Психолого-педагогическая коррекция самооценки женщин средствами физической культуры (на примере занятий шейпингом): автореф. дис. ... канд. пед. наук 13.00.04 / М.В. Захарова. – СПб., 2002. – 23 с.

4. Родионова, А.В. Психология физического воспитания и спорта / А. В. Родионова. — М., 2004. – 125 с.

5. Ступина, Г. Е. Влияние средств ритмической гимнастики на показатели физической подготовленности и психоэмоционального состояния: автореф. дис. ... канд. пед. наук 13.00.04 / Г.Е. Ступина.- М., 2003. – 25 с.